Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
при колите
и энтерите

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях кишечника: колитах, энтеритах, дискинезии, дисбактериозе, расстройствах и запорах… Вы узнаете правила приготовления блюд и множества диетических рецептов, получите рецепты народных средств при лечении кишечных расстройств. Питание во время обострений недугов, в период выздоровления и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
    -
    - Принципы питания при заболеваниях кишечника
    - Правила приготовления блюд
  - Народные средства при лечении колитов и энтеритов
  - Блюда при воспалительных болезнях кишечника
    - Расстройства кишечника
    - Воспаление кишечника
    - Колиты и энтериты
      -
      - Колит с запором
      - Колит с поносом
    - Неспецифический язвенный колит
    - Запоры, вызванные дискинезией кишечника
    - Дисбактериоз кишечника
    - Выздоровление после различных заболеваний кишечника

Ирина Вечерская
100 рецептов при колите и энтерите. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Еще известные врачи древности, такие как Гиппократ, Авиценна, знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно добиться не только значительного улучшения состояния при недуге, но и провести профилактику заболеваний.

Колит, как острый, так и хронический, обычно сопровождается усилением либо бродильных, либо гнилостных процессов. Поэтому во время обострения болезни проводится «голодный» день, а затем больному назначается та же диета, что и при энтероколитах, в зависимости от того, гнилостные или бродильные процессы преобладают. Когда исчезают острые явления, рекомендуется диета, в которой углеводов меньше. Переходить к новым кушаньям следует осторожно, постепенно.

Основной целью является полное механическое и химическое щажение воспаленной слизистой оболочки кишечника.

Диета при колите ограничивает потребление соли до 10 г в день (не более того). Кроме того необходимо отказаться от любых острых приправ, которые могут раздражать слизистую. Также на время диеты стоит исключить любые продукты, провоцирующие брожение в кишечнике и усиливающие секрецию пищеварительных желез (это наваристые бульоны, жирные продукты, алкоголь и пр.).

Принципы питания при заболеваниях кишечника

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную. Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Во время диеты очень важно придерживаться режима питания (рацион делится на 5–6 приемов пищи, при этом каждый день стоит кушать примерно в одно и то же время). Употребляемые продукты и блюда не должны быть твердыми и сухими — подобная пища способна привести к механическому повреждению и без того воспаленных стенок кишечника.

В наиболее острый период заболевание предпочтение стоит отдать жидкой, полужидкой или протертой пище (если ЖКТ поражен полностью, необходимо использовать протертую пищу, которую придется вводить непосредственно в двенадцатиперстную кишку посредством специального зонда).

По мере выздоровления можно постепенно отказываться от полностью протертой пищи и употреблять блюда в обычном виде. Способы приготовления пищи могут быть лишь максимально щадящими — продукты отвариваются или готовятся на пару. Разовые порции еды не должны быть большими.

В рационе больного необходимо снизить количество употребляемых углеводов, оставив при этом достаточное количество жиров (100 г в день) и белков (100–120 г, а к моменту стойкой ремиссии — 150 г в день). Блюда должны подаваться в теплом виде (стоит избегать горячих и холодных блюд, поскольку они негативно воздействуют на слизистую).

Обратите внимание — при **неспецифическом и язвенном** колите необходимо полностью отказаться от молока и молочных продуктов (это позволит заметно ускорить выздоровление).

Правила приготовления блюд

Первые блюда

Супы — это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эффективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не

нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Вторые блюда

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами — они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температуре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

Блюда из круп

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3–4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

Напитки

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет

не менее 1,5 л в сутки. Пи заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

Молочные продукты

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молочно-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Народные средства при лечении колитов и энтеритов

♦ Приготовить сбор: корневище лапчатки прямостоячей — 15 г, корневище горца змеиного — 15 г, трава пастушьей сумки — 10 г, трава лапчатки гусиной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при колите.

♦ Кора ивы белой — 10 г, корень земляники — 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня при язвенном колите.

♦ Настой травы медуницы — 30–40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при энтероколите.

♦ Листья и корень одуванчика — 1 ст. ложку настоять в термосе, залив 0,5 л кипятка. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите и колите.

♦ При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г сырого лука.

♦ Корень окопника — 1 ст. ложки корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при гастрите, язвенном колите.

♦ Старческие запоры, колиты — во всех этих случаях народная медицина дает свой совет и очень несложный. Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при всех перечисленных выше соматических заболеваниях.

♦ При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения — один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной

кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний по чек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

♦ 100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при острых и хронических колитах, ожирении, подагре, болезнях печени и почек.

♦ При лечении язвенного колита, принимать по чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

♦ При хроническом колите принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

♦ Свежий сок сырой тыквы 2–3 ст. ложки назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

♦ При энтероколите — 1 ст. ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза, в день до еды.

♦ Плоды черешни в качестве лечебно-диетического средства показаны при спастических колитах. 20 г сухих плодов барбариса залить 2 ст. горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

♦ При колите принимать 3 раза в день с 1 стакан свежего яблочного сока с 1 ч. ложкой меда.

♦ При спастическом и язвенном колите принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

♦ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

♦ Колит лечат сбором: корневище лапчатки — 20 г, корневище горца змеиного — 15 г, трава пастушьей сумки — 30 г, трава лапчатки гусиной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г,

цветки ромашки аптечной — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

♦ Спастический колит, энтероколит. При повышенной кислотности желудочного сока применяют следующую смесь: перечная мята, измельченный лист — 15 г, бобовник — 2 г, тысячелистник — 15 г, семена укропа — 15 г, трава зверобоя — 30 г. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовых ложки на прием.

♦ В терапии колитов применяется в клизмах — 1 ч. ложка настойки календулы на 1/4 стакана воды.

♦ Колит, гастрит. Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

♦ Цветы кипрея –15 г на стакан кипятка, настоять и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при колите.

♦ Хронический колит и гастрит: шлемник байкальский, корневище — 6 г, ревень длиневидный, корневище — 10 г, коптис китайский, корневище — 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

♦ Сок подорожника — смесь равных объемов сока свежеубранных листьев подорожника большого и блошного. Упакован в склянки емкостью 0,5–1 л, закупоренные резиновыми пробками. Перед употреблением взбалтывать. Хранят в прохладном, темном месте. Принимают по 1 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды разведенным в 1/4 стакане воды в течение 30 дней. Назначают при хронических колитах.

♦ Понос, колит. Собирают в конце лета молодые клубни ятрышника (салеп). Моют, нанизывают сырыми на нитку и опускают на 3–4 минуты в кипяток. После чего подвешивают в темном, сухом, хорошо проветриваемом месте. Принимают внутрь отвар 3–10 г на 180 мл воды при поносах, колитах.

♦ Приготовление эмульсии: нужную дозу отвара ятрышника (в предыдущем рецепте) взбалтывают в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей кипящей воды и снова взбалтывают, пока не образуется густоватая однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь. Вместо воды можно брать молоко. Водную эмульсию из ятрышника с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных, к эмульсии еще добавляют отвар из льняного

семени — 1 ч. ложку семени на стакан кипятка.

♦ Пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 л воды. Варить 20 минут. Пить по 1–1,5 стакана в день. Диета — исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь. Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

♦ Колит, геморрой. Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г растения на 1 л воды для клизм. При желтухе принимают порошок растения 3 раза в день по 3 г.

♦ Гастрит, понос, колит. Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день. Более полезно давать порошок с медом. Отвар корня 15 г на 250 воды употребляют при катарах желудка, слизистых поносах и колитах.

♦ При язвенном и спастическом колитах пьют сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца. В случае необходимости его можно продлить. Рекомендуется профилактическое лечение, повторение курса через 4–6 месяцев.

♦ Острый и хронический энтероколит и колит. При хронических атонических запорах, особенно при явлениях атеросклероза, принимают порошок морской капусты на ночь по 1/2–1 ч. ложке, размешанной в 1/2 стакана воды. Курс лечения длится 3–4 недели и периодически повторяется.

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

♦ Колит, гастрит. В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натощак, немного поварив.

Для лечения кишечных заболеваний лучше пользоваться сладкими сортами яблок.

♦ Настой и отвар листьев земляники или корневищ употребляют при колитах, мочекаменной болезни, отеках, кровотечениях. Причем при дизентерии и колитах предпочитают применять отвары из корней. Их же употребляют при лечении геморроя.

♦ Помогает при колитах чай из листьев земляники лесной и листьев облепихи, заваривать их можно как самостоятельно, так и

вместе с зеленым чаем.

♦ 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки заварить в стакане кипящей воды на 1–2 часа, профильтровать, добавить 1 ч. ложку меда. Использовать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды или в виде клизм.

♦ При колите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 10 дней. Через 5–7 дней сеанс повторить.

♦ 3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, растворить в настое 2 ст. ложки меда. Применять для микроклизм при колитах и трещинах прямой кишки, вводя 50 мл настоя в задний проход перед сном.

♦ Настой ромашки из расчета 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Применять для клизм при колитах.

♦ Арбуз. Приготовить настой из расчета 100 г сушеных корок арбуза съедобного на 2 стакана кипятка. Пить по 0,5 стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

♦ Настой ромашки. 3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить, развести в настое 75 г меда. Выпить в 3–4 приема за день при колитах. Курс лечения — 1–1,5 месяца. Курс можно повторить после 2-недельного перерыва.

♦ Высушенный и измельченный в ступке поверхностный слой арбуза съедобного (цедру) принимать по 1 ч. ложке на 50 мл кипяченой воды с медом 3–4 раза в день при колите.

Блюда при воспалительных болезнях кишечника

Расстройства кишечника

Расстройство кишечника — временное нарушение его функции. Это состояние довольно быстро проходит при соблюдении некоторых рекомендаций и, как правило, не оставляет никаких последствий. Оно может случиться после хорошего застолья с обильной едой и большим количеством напитков. Может встречаться и после употребления недоброкачественной или просроченной пищи, у некоторых людей при непереносимости определенных продуктов (например, цельного молока).

Появляются тяжесть в желудке, отрыжка, кишечник не справляется с возложенной на него задачей. Возникает вздутие живота, собираются газы, расстраивается стул. Расстройство кишечника чаще всего сопровождается послаблением стула. Поэтому и питание при этом состоянии должно быть построено таким образом, чтобы понос быстрее прошел.

Полное голодание с употреблением только жидкости при расстройстве кишечника назначается на 1 или максимум 2 дня (больше не требуется). Далее можно расширять диету. В первые дни рекомендуется избегать только грубой растительной клетчатки и очень кислых продуктов. А вообще переходить к обычному питанию при расстройстве кишечника можно, как только закончился понос.

Вообще всегда следует избегать незнакомых кушаний (например, в путешествиях), а если это невозможно, то постараться употреблять их как можно меньше. Не следует смешивать несовместимые продукты между собой (например, молоко и соленую капусту), так как это может привести к непредсказуемому результату. Во время застолий соблюдайте умеренность, которая является одним из золотых правил сохранения здоровья.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *картофель — 1 кг, лук-порей — 3 стебля, молоко — 2–3 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки;* ***для заправки****: яичные желтки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана.*

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель

вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: *картофель — 4 шт., белая фасоль — 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.*

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква — 800 г, гренки — 150 г или мука — 2 ст. ложки, картофель — 300 г, молоко — 4–5 стаканов, масло — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: *морковь — 800 г, рис — 0,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: *стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Картофельные кнедлики по-шведски

Состав: *картофель — 750 г, крахмал — 100 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., мускатный орех и соль по вкусу.*

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом.

Клецки из нежирного творога

Состав: *нежирный творог — 200 г, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, сахар, сметана — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух чайных ложек сформировать клецки, выложить их в смазанную жиром миску и варить на пару 10 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом или отдельно подать сметану. Приготовленные таким образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, залить сметаной и поставить в нагретую духовку на 30 минут.

Мясные ежики

Состав: *говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 150 мл, сливочное масло — 40 г, соль.*

Пропустить мясо через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отваренное мясо курицы — 600 г, сваренный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — 150 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Курицу отделить от костей и пропустить через мясорубку 2 раза. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: *морковь — 3 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) — 150 г, по вкусу соль.*

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать

помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Рыба на пару с картошкой

Состав: *рыба — 500 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, картофель — 5 шт., укроп, петрушка, соль.*

Сначала маринуем рыбу в лимонном соке с оливковым маслом, затем солим и отправляем в пароварку на 30 минут. На верхний уровень кладем картошку, солим ее где-то через 20 минут. Добавляем укроп и чеснок. Сверху можно положить ломтики лимона. Подавать картошку хорошо с оливковым маслом. Можно посыпать укропом и чесноком уже готовую картошку.

Паровая форель

Состав: *подготовленная форель — 1,2 кг, лимонный сок — 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 минут. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, добавить петрушку, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 минут. При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Филе из морского окуня по-индийски

Состав: *филе морского окуня — 500 г, сок половины лимона, сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сливки — 1 стакан, натертое яблоко — 1 шт., натертая морковь — 1 шт., кокосовая стружка — 2 ст. ложки, кусочки корня имбиря, черный молотый перец, соль.*

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка.

Постоянно помешивая, залить сливками, готовить при слабом нагреве около 10 минут. Добавить яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 минут, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Паровые рулеты

Состав: *филе морского окуня — 600 г, сок половины лимона, красный и зеленый сладкий перец — по 1 шт., лук — 2 шт., натертая морковь — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар, душистый перец, лавровый лист, соль.*

Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 минут. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15–20 минут. При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительной фаршировки рулетов до приготовления на пару в течение 20–25 минут.

Рыба заливная

Состав: *белуга — 280 г, осетрина — 250 г, севрюга — 265 г, свежая кета — 220 г, лосось — 215 г, форель — 215 г, сиг — 235 г, судак — 255 г, сазан — 250 г, сом — 270 г, карп — 250 г, щука — 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе — 150 г, соус хрен — 50 г;* ***для желе:*** *рыбные отходы — 2 кг, желатин — 40 г, морковь — 25 г, лук — 25 г, петрушка — 15 г, сельдерей — 15 г, 9 %-й уксус — 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.*

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе.

Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист. Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: *ягоды — 1,5 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки.* Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения.

Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Желе из простокваши

Состав: *простокваша — 200 г, сметана — 2 ст. ложки, пудра сахарная — 2 ст. ложки, желатин — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан, цедра лимонная — 2 г, ванилин.*

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полузастывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды.

Воспаление кишечника

При всех воспалительных процессах в кишечнике, особенно острых, преобладает учащение и разжижение стула, то есть возникают поносы (диарея). Следует знать, какие продукты усиливают двигательную активность кишок, а какие, наоборот, угнетают ее.

Повышают кишечную сократимость:

— все сахара: обычный рафинад, который мы добавляем в пищу,

— варенье,

— мед,

— поваренная соль,

— кислые плоды и их соки,

— маринованные и квашеные овощи,

— все кисломолочные напитки

— квас (в нем содержится большое количество органических кислот),

— слива,

— белокочанная капуста (в ней грубая клетчатка влияет на кишечник),

— хлеб грубого помола,

— крупы (перловая, ячневая, пшеничная, гречневая),

— большие количества отрубей, бобовых, орехов, грибов, сухофруктов,

— сырые овощи и фрукты,

— жирные продукты: сметана, сливки, растительное масло, желтки яиц.

Сильно стимулируют сокращение кишечника **холодные продукты:** мороженое, напитки, свекольники, окрошки, холодец или заливная рыба. Могут возникнуть колики. Такое же действие могут оказать **газированные** прохладительные напитки, кока-кола, минеральная вода с газом, особенно если их пить на голодный желудок.

При употреблении свежей и квашеной белокочанной капусты, кумыса, кваса может развиться понос, могут возникнуть колики или метеоризм, так как они содержат сразу несколько стимуляторов кишок. Все вышеперечисленное не рекомендуется при воспалении кишечника с поносами.

Замедляют сокращение кишечника:

— все продукты с вяжущими компонентами способны уменьшать сократимость пищевой трубки. Они обволакивают слизистую оболочку, и она становится менее подверженной

раздражению.

— отвары и кисели из черники, айвы, плодов черемухи, кизила,

— крепкий чай,

— какао, сваренное на воде,

— слизистые и протертые каши и супы,

— кисели (не вызывают химического и механического раздражения стенки кишечника),

— желе, муссы,

— блюда из отварного, рубленого мяса (котлеты, кнели, суфле, мясное пюре),

— отварная нежирная рыбу без кожи,

— каши, приготовленные на воде, а не на молоке, и имеющие жидкую или вязкую консистенцию: манная, рисовая и овсяная каши,

— только что приготовленный творог (в отличие от цельного молока, сливок и сметаны, значительного влияния на кишечник не оказывает),

— мучные: слегка подсушенный в духовке или тостере пшеничный хлеб, но не сдоба или свежий, тем более ржаной, хлеб.

Примерное меню

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.

На ночь: кефир.

Омлет

Состав: *яйца — 3 шт., молоко — полстакана, соль — умеренно.*

Яйца и молоко взбить, посолить и поместить в пароварку на 15 минут. Такой же смесью можно залить гречневую или рисовую кашу или вареное мясо.

Тюльпаны из помидоров

Состав: *помидоры — 5 шт., творог — 150 г, молоко — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, зелень, соль.*

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Суп из сельди

Состав: *вода — 1 л, молоко — 500 мл, сельдь — 2 шт., картофель — 3 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, сметана, соль — умеренно.*

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить тушеную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Суп из курицы с орехами

Состав: *курица — 150 г, вода — 1 л, сливочное масло — 10 г, лук — 1 шт., зеленый лук — 10 г, грецкие орехи –30 г, лимонная кислота — 5 г, петрушка — 10 г, корица, соль.*

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, лимонную кислоту, зелень петрушки и готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *свежая рыба — 500 г, свежая капуста — 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, лавровый лист, вода — 3 л,*

соль, зелень.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капуста белокочанная — 100 г, свекла — 70 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, сельдерей — 5 г, помидоры — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, вода — 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капустные кочерыжки — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, яичный белок — 1 шт., молоко — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: *цветная капуста — 200 г, помидоры — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложки, мука — 1 ч. ложка, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., простокваша — 3 ст. ложки, вода — 1 л, соль — умеренно.*

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: *гречневая крупа — 0,5 стакана, картофель — 8 шт., морковь и петрушка — по 0,5 корня, лук репчатый — 1 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Суп из перца красного стручкового

Состав: *стручковый красный перец — 10 шт., картофель — 5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.*

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: *овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *зеленый салат — 150 г, вода — 1 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., нежирная сметана — 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и запассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Холодный свекольник

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.*

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Паровой рис

Состав: *рис — 1 стакан, масло топленое, шафран или*

куркума, картофель — 1 шт.

Рис промыть в горячей воде, разминая его руками, затем — в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем — холодной. В сковороду или кастрюлю положить 1–2 ст. ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть ими дно посуды. Как только картофель впитает масло, присыпать его шафраном или куркумой на кончике ножа. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя шафран или куркуму и столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15–20 минут. Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Рисовая каша на молоке

Состав: *рис — 125 г, молоко — 400 г, сахар — 2 ст. ложки, соль по вкусу, ванилин.*

Положить в поддон для круп рис, залить его теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 28–30 минут. В готовую кашу положить сахар и перемешать.

Рис острый со смородиной и миндалем

Состав: *рис — 1 стакан, гвоздика (молотая) — на кончике ножа, сушеная смородина — 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло — 1 ст. ложка, миндаль — 2 ст. ложки, соль и молотый перец — по вкусу, сушеные луковые хлопья — 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) — 2 ст. ложки, корица — 0,5 ч. ложки.*

Влить в пароварку количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду по инструкции. Установить чашу в корзину, закрыть и варить до готовности.

Рис отварной с сыром

Состав: *рис — 250 г, вода — 500 мл, тертый сыр — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Рис положить в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Поставить поддон в пароварку и готовить 12–15 минут. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2–3 минуты. Рис перед варкой не стоит подсушивать. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат.

Рис Сансет в пароварке

Состав: *рис — 1,5 стакана, куриный бульон (количество зависит от типа пароварки) — 2,5–3 стакана, апельсиновая цедра — 1 ч. ложка, куркума — 1/4 ч. ложки, морковь — 1/2 шт., соль по вкусу, лимонный сок — 2 ч. ложки, красный сладкий перец — 1/2 шт.*

Для пароварок с резервуаром: влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис и долейте бульон или другую жидкость. Затем добавьте морковь (натереть), красный перец (нарезать очень тонкими полосками), цедру, куркуму. Перемешайте. Чашу с содержимым поместите в корзину. Накройте крышкой и варите до готовности.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положите рис и долейте бульон или другую жидкость по инструкции. Затем добавьте морковь, цедру, куркуму. Перемешайте. Установите чашу, в которой находится рис, в пароварку. Накройте крышкой и варите рис до готовности. После окончания варки выньте чашу. Влейте лимонный сок и перемешайте. Посолите по вкусу и подавайте.

Рисовая каша с тыквой

Состав: *тыква — 500 г, рис — полстакана, молоко — 500 мл, соль, сахар и сливочное масло.*

Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с промытым в горячей воде рисом, посолить и залить молоком в емкости для риса. Довести до готовности на пару. Подавать с маслом и сахаром.

Каша пшенная с тыквой по-казахски

Состав: *пшено — 200 г, молоко — 750 г, тыква — 500 г, сахар — 1 ч. ложка, соль.*

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в поддон для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15–20 минут (до загустения). Сваренную кашу для упревания поставить на 20–25 минут в духовой шкаф.

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами

Состав: *пшено — 1 стакан, вода — 2 стакана, чернослив — полстакана, грецкие орехи — полстакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль и сахар по вкусу.*

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в поддон для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов.

Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. Если кашу варят на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при готовке на воде.

Пшенная каша с творогом

Состав: *пшено — 1 стакан, творог — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, вода — 4 стакана, соль.*

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Овсянка с кукурузой

Состав: *овсяные хлопья — 1 стакан, сладкая кукуруза — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для

варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *соевая мука — 5 ст. ложек, вода — 5 ст. ложек, куриный фарш — 6 ст. ложек, яичный белок — 1 шт., сливочное масле — 3 ч. ложки, соль.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Курица с лавровым листом

Состав: *куриные бедрышки без кожи — 8 шт., телятины (цельный кусок)— 100 г, лук-порей — 2 шт., лавровый лист, соль.*

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик телятины и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут. Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с

яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: *капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.*

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды.

Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: *тыква — 500 г, картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, мускатный орех, соль.*

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить оливковым маслом, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Тушеные баклажаны

Состав: *баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша — 0,5 стакана, помидоры, морковь.*

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: *брокколи — 350 г, зеленый лук — 30 г, лук — 1 шт., зеленый горошек — 350 г, сливочное масло — 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона — 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.*

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Суфле морковное с творогом

Состав: *морковь — 500 г, нежирный творог — 100 г, молоко — 100 мл, манная крупа — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло.*

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Брокколи с сыром

Состав: *брокколи — 1 кг, тертый сыр –100 г, сливочное масло — 100 г, яичные желтки — 2 шт., лимонный сок, соль.*

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрыть фольгой и выдержать около 10 минут, чтобы сохранился зеленый цвет. При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус. *Для соуса:* размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и, помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Овощи в молочном соусе

Состав: *сладкие перцы — 2 шт., молодой кабачок — 1 шт., помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., отваренная стручковая фасоль — 100 г, листья свеклы — 2 шт., соль; для соуса: сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко — полтора стакана, лимонная кислота, соль.*

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав. *Для соуса* масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Запеканка из овощей и сыра

Состав: *сыр — 150 г, яйца — 2 шт., небольшой кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., баклажан — 1 шт., зелень и соль по вкусу.*

Овощи нарежьте кубиками, добавьте туда тертый сыр и яйца и перемешайте. Поместите полученную массу в чашу, накройте фольгой и готовьте в пароварке 20–25 минут. Готовую запеканку можно посыпать сверху измельченной зеленью.

Спагетти в масле

Состав: *150 г спагетти — 150 г, сливочное масло –1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Спагетти положить в поддон для круп, добавить 700 мл воды, растительное масло. Посолить. Поставить поддон в пароварку и готовить спагетти 20–25 минут. Воду слить и положить в спагетти сливочное масло.

Суп из свежих яблок с рисом

Состав: *яблоки — 500–600 г, рис — 3–4 ст. ложки, сахарный песок — 3–4 ст. ложки, лимонная кислота — 1–2 г, корица — 0,5 ч. ложки, простокваша — 2–3 ст. ложки.*

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевины и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить простоквашу.

Суп из овсянки с черносливом

Состав: *овсянка — 0,5 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложки, чернослив — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка,

положить оливковое масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку оливкового масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 200 г, лимонная кислота — 1–2 г.*

Измельченные плоды заливают кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставляют на 1–2 дня, после этого прессуют. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавляют 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) — 3 ст. ложки, черника (сушеная) — 1 ст. ложка, вода — 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) — 4 ст. ложки, мед — 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Печеные яблоки

Состав: *яблоки, коричневый сахар, изюм.*

У яблок вырежьте середину и поместите туда изюм и коричневый сахар. Поставьте яблоки в пароварку и оставьте на 10–12 минут.

Медовые груши

Состав: *груши — 2 шт., мед — 4 ч. ложки, 2 финики — 2 шт., сок лимона.*

Груши вымыть, отрезать верхушки, аккуратно удалить сердцевину. Верхушки сохранить. Можно отрезать немножко низ груши, чтобы она устойчиво стояла в пароварке. Если габариты пароварки не позволяют поместить грушу вертикально, разрежьте грушу вдоль пополам, также выньте сердцевину. Положите в каждую выемку по 2 чайные ложки меда. Финики хорошо промыть, размочить, чтобы стали мягкими, удалить из них косточки. Положить в каждую грушу по 1 финику. Накрыть «крышечками». По желанию сбрызнуть лимонным соком кожицу груши, чтобы груша не потеряла цвет. Поместить в пароварку на 30 минут (или на сколько нужно по режиму пароварки) пока груши не станут мягкими. Подавать горячими.

Колиты и энтериты

Энтерит — воспаление тонкой кишки. При хроническом течении приводит к атрофии ее слизистой оболочки.

Колит характеризуется воспалением толстой кишки, возникающим вследствие различных заболеваний кишечника, а также в результате поражения слизистой оболочки бактериями, вирусами или простейшими паразитами (амебами). Данное заболевание требует комплексного лечения, и огромное значение при этом имеет правильно подобранная диета при колите.

Заболевание начинается сильными болями в животе, поносом, иногда тошнотой и рвотой, судорогами. Человек чувствует себя разбитым, у него повышается температура. Лечение следует начинать с промывания желудка и очистительной клизмы.

В первый день при резком обострении хронического энтерита или при остром воспалении на фоне кишечной инфекции вообще лучше воздержаться от приема пищи. Рекомендуется ничего не есть, а выпить 7–8 стаканов крепкого подслащенного чая (или травяного отвара). Это необходимо для восполнения потери жидкости, которая сопутствует поносу, и для выведения из кишечника всех вредных продуктов обмена. На следующий день также лучше не есть, а выпить за весь день 7–8 раз по 1 стакану теплого рисового отвара (способствует закреплению стула), а также отвара шиповника, айвы, киселя из черники. Также хорошо помогает крепкий подслащенный чай.

На третий день питание можно начинать постепенно расширять.

Хронический колит проявляется в самых разнообразных формах. Иногда больного беспокоят схваткообразные боли и поносы, иногда — газообразование, запоры, сменяющиеся периодически поносами. В некоторых случаях человек чувствует себя почти нормально, но очень часто, иногда без причин, у него расстраивается кишечник. Диетическое лечение всех форм хронического колита не может быть однотипным.

Колит с запором

Разрешенные продукты:
— пшеничные сухари,
— бисквит,
— нежирный творог,
— нежирная и не очень кислая сметана — немного,

— простокваша и кефир без выраженного кислого вкуса,
— сливочное масло (добавить в каши),
— мягкие неострые сорта сыра без специй,
— отварное мясо нежирных сортов,
— фрикадельки, тефтели, паровые котлеты,
— слабый бульон (в период выздоровления) и супы на нем с добавлением крупы,
— разваренные или протертые каши, приготовленные на воде (допускается добавление небольшого количества нежирного молока),
— протертые или отварные фрукты и овощи: кабачки, тыква, морковь,
— кисели, муссы, желе и компоты из сладких сортов ягод и фруктов,
— зелень (в период выздоровления),
— вода — до 2 л в день. Запрещенные продукты:
— любые сдобные кондитерские и хлебобулочные изделия,
— холодные блюда,
— жирные сорта птицы, рыбы и мяса,
— маринады, соления, копчености и любые колбасные изделия,
— пшеничная крупа и перловка,
— бобовые,
— грибы,
— капуста,
— свекла,
— редис,
— сырые овощи и фрукты,
— крепкий чай и кофе (особенно с добавлением молока)
— любые газированные напитки,
— шоколад, крем, мороженое.

Примерное меню

1-й завтрак: суфле творожное паровое, каша рисовая молочная протертая, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, котлеты мясные паровые с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: кнели рыбные паровые с картофельным пюре, запеканка манная со сладкой подливкой, чай.

На ночь: кефир.

Салат с творогом

Состав: *творог — 1 пачка, картофель — 3 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, зеленый лук, соль.*

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

Крем «зеленый»

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, зеленый лук — 50 г, сметана.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить. Использовать для бутербродов.

Творожная масса

Состав: *творог — 120 г, сахарный песок — 20 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, изюм — 5 г.*

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Паста яичная

Состав: *вареные желтки — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сметана — 1 ст. ложка, соль, перец.*

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из печени трески

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, печень трески — 85 г, репчатый лук — 10 г, соль, кефир.*

Растертые отдельно масло и творог с кефиром соединить и хорошо взбить в однородную массу, добавить печень трески, пропущенную через мясорубку с мелкой решеткой, очень мелко нарезанный репчатый лук, соль и хорошо вымешать.

Паста из печеного мяса

Состав: *печеное мясо — 100 г, вареные яйца — 2 шт., сливочное масло — 30 г, зеленый нарубленный лук — 1 ч. ложка, нарубленный укроп — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать и почти не солить.

Язык отварной

Состав: *язык говяжий — 1 шт., морковь — 1 шт., чеснок — 1 зубок, лаврушка, перец горошком.*

Говяжий язык промыть в проточной воде и отварить, добавить в бульон морковь, а за 10 минут до окончания варки — 4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец горошком. Сваренный язык опустить затем на несколько минут в холодную воду, чтобы кожа языка хорошо снималась. Очищенный язык натереть чесноком и перцем, сделать на нем продольные надрезы, в которые вставить зубчики чеснока. Затем нарезать язык тонкими ломтиками, разложить на тарелке веером и украсить зеленью.

Бульон из кур или индеек

Состав: *курица — 200 г или индейка 200 г, яйцо — 0,25 шт., морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л.*

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки. Отдельно подать гренки.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, капуста — 100 г, зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Бульон прозрачный

Состав: *кости говяжьи — 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь — 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л;* ***для оттяжки****: бульон, яйцо.*

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

Бульон куриный с клецками

Состав: *курица — 1 шт., вода — 3 л, зеленый лук — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, соль;* **для кле цек***: масло — 50 г, мука — 100 г, вода — 0,5 стакана, яйца — 3 шт.*

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с рисом

Состав: *мясной бульон — 2 л, рис — 3 ст. ложки, половинка лимона.*

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Бульон с манными клецками

Состав: *вода — 2 л, манная крупа — 4 ст. ложки, вареное мясо — 200 г, яйца — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки.*

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

Нежный суп-пюре

Состав: *лущеный зеленый горошек — 500 г, лук-шалот — 10 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, овощной бульон — 3 стакана, сметана — 1 стакан, лимонный сок — 1 ч. ложка, соль, молотый черный перец, щепотка сахара, мелко нарезанная зелень петрушки и огуречника.*

Вымытый шалот мелко нарезать. В кастрюле растопить масло, положить шалот и поджарить минуту, перемешивая. Положить 400 г горошка и залить 2 стаканами бульона. Варить на слабом огне 20–25 минут. Остудить, перенести в блендер, превратить в пюре, протереть сквозь сито. В другой кастрюле вскипятить оставшийся бульон, положить оставшийся горошек и сварить. Соединить с пюре. Приправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком и сахаром. Сметану хорошо разболтать с мукой, влить в суп и, перемешивая, нагревать, пока суп не загустеет. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рисовая каша

Состав: *рис — 1 стакан, 1,5 стакана вода — 3 стакана, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Промытый рис засыпать в кипящую воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Манная каша

Состав: *манка — 100 г, вода — 300 мл, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 30 г.*

Воду довести до кипения, добавить сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать манку. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Творожная запеканка

Состав: *творог — 450 г, манная крупа — 40 г или мука — 40 г, сахарный песок — 40 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло —*

20 г, сметана, панировочные сухари — 15 г, сладкий соус — 100 г, соль.

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20–30 минут. На стол подать со сладким соусом.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Вареники ленивые

Состав: *творог — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Макароны с фаршем

Состав: *макароны — 300 г, фарш — 300 г, сыр — 150 г, томатный соус — 300 г.*

Готовый мясной фарш смешать с частью томатного соуса и прогреть на сковороде. Отварить макароны. На чистую сковороду выложить слой тертого сыра, затем выложить слой готовых макарон, еще слой сыра и слой фарша, полить все томатным соусом и поставить на несколько минут в горячую духовку.

Домашняя лапша с творогом

Состав: *крахмал — 180 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 75 г, творог — 250 г, сахарный песок — 75 г, соль.*

Приготовление теста. В холодную воду ввести сырые яйца, соль, перемешать, добавить муку не ниже 1-го сорта и замесить крутое тесто, которое выдерживают 20–30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось.

Куски готового теста положить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек полосками 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскатать на посыпанном мукой столе слоем не более 10 мм и подсушить 2–3 часа при температуре 40–50 °С.

Готовую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Полить растопленным маслом. При подаче выложить на тарелку, посыпать размятым творогом и сахаром.

Мясные ежики

Состав: *говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 125 мл, сливочное масло — 40 г, чеснок — 1 зубок.*

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, яйцо — 1 шт., картофель — 1 шт., (для пышности).*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, яйцо. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 45–50.

Котлеты из морского окуня

Состав: *филе морского окуня — 400 г, батон — 100 г (без корки), яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст.*

ложки.

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: *судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть.

Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Скумбрия в форме

Состав: *скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Яблочный зефир

Состав: *яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.*

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в

пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень.

Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Фруктовое суфле

Состав: *яичные белки — 15 шт., персики — 2–3 шт., абрикосы — 5–7 шт., апельсин — 1 шт., сахарный песок — 1,25 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка, ликер — 0,25 стакана.*

Абрикосы и персики промыть, удалить косточки, протереть. Апельсин очистить, протереть и смешать с абрикосовым и персиковым пюре и сахаром. Полученную смесь поставить на огонь и варить до загустения, соединить с ликером. Затем ввести ее во взбитые белки. Выпекать суфле, выложив в смазанную маслом форму. При подаче на стол суфле посыпать сахарной пудрой.

Мармелад из абрикосов

Состав: *абрикосы — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1 стакан.*

Ярко-желтые зрелые абрикосы (в перезрелых плодах мало желирующих веществ) размять в пюре и уварить с сахаром, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой до тех пор, пока на вынутой лопаточке не останется слой мармелада толщиной около 2 мм. По окончании варки мармелад можно ароматизировать.

Кондитерские изделия следует покрывать горячим мармеладом, так как при 60–70 °С он уже застывает. Если эти изделия небольшого размера, их можно окунуть в мармелад. На поверхности изделий слой мармелада разровнять кисточкой или ножом.

Пастила натуральная из крыжовника

Состав: *крыжовник — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 1 кг.*

Зрелые ягоды тщательно промыть в холодной воде и дать ей стечь, после чего крыжовник погрузить в паровую соковарку, пробланшировать паром до полного размягчения и в горячем виде протереть через сито. Полученное пюре вместе с соком,

образовавшимся в процессе бланширования, поместить в эмалированный таз и уварить на слабом огне до уменьшения объема вдвое при непрерывном помешивании. Пробланшированные ягоды в горячем состоянии протереть через сито, полученное пюре смешать с водой, в которой бланшировался крыжовник, и уварить до того же уменьшения объема. Пюре после остывания разлить в формы слоем 1,5–2 см и сушить и в духовом шкафу при температуре 60–70 °С в течение 12 часов.

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника — 100 г, вода — 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей — четверть стакана, для взрослых — полстакана.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды

лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Кисель из черники

Состав: *черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, сок лимона — 15 мл (или лимонная кислота — 1 г).*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Компот

Состав: *курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Колит с поносом

Исключаются механические и химические раздражители кишечника. Исключаются продукты с желчегонным эффектом. Исключается всё, что может спровоцировать процессы брожения в кишечнике.

Разрешаются:

— сухари,

— птица, рыба, нежирное мясо (рекомендуется готовить суфле, тефтели и паровые котлеты),

— слабые бульоны,
— отварная вермишель,
— свежий протертый творог,
— различные пудинги,
— куриные яйца (в виде омлета и отварном виде),
— каши на воде (слизистые и разваренные),
— овощи вареные: морковь, картофель, тыква, кабачки, зеленый горошек, стручковая фасоль, баклажаны, помидоры, укроп, петрушка,
— запечённые или тертые яблоки,
— несладкие компоты, кисели, желе, муссы. Запрещенные продукты:
— сдоба,
— сласти,
— непротертые и необработанные овощи, фрукты и ягоды,
— горячие, холодные, жирные блюда,
— крепкие бульоны,
— жирное мясо,
— соления, копчености, консервы,
— молочные продукты, кроме творога малой жирности,
— пшено, пшеничная крупа, бобовые, кроме горошка,
— газированные напитки.

Лучше в первые сутки вообще не есть, только пить сладкий чай, но не менее 1,5 литров. Когда состояние улучшиться, нужно включить хлеб грубого помола, свежие фрукты, сухое печенье и кисломолочные продукты.

Примерное меню

1-й завтрак: паровой омлет или отварные яйца, овсянка и чай с сухарями.

2-й завтрак: творожный пудинг, разбавленный яблочный или апельсиновый сок.

Обед: рисовый суп, фрикадельки, пюре, паровая котлета, кисель.

Полдник: печеное яблоко, галета.

Ужин: разваренная гречневая каша, паровые куриные котлеты, отвар шиповника.

На ночь: черничный или айвовый кисель.

Суп-пюре на рисовом отваре

Состав: *морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, рис — 50 г, вода — 300 мл, молоко — 50 мл, половина яичного желтка.*

Промытый рис залить холодной водой и варить до готовности. Затем протереть, смешать с протертыми отваренными морковью и картофелем и кипящим молоком. Заправить растертым желтком с маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп с цветной капустой

Состав: *вода или мясной бульон — 1 л, морковь — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 3–4 небольших соцветия, пшенная крупа — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, соль, зелень петрушки.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой или бульоном и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде пшенную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Сельский суп

Состав: *картофель — 2 шт., лук — 1 шт., лапша — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные коренья (моркови, петрушки, сельдерея) — 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука — 1 ст. ложка.*

Лук мелко порубить, добавить коренья, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все обжарить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп. Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отварное мясо курицы — 600 г, вареный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — полстакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Фрикадельки паровые

Состав: *мякоть свинины — 500 г, куриное филе — 300 г, белок яйца — 1 шт., соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.*

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Курица на пару

Состав: *курица, лук — 4 шт., морковь — 2 шт., репа — 2 шт., цветная капуста — 1 кочан, сельдерей — 1 корешок, соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 100 мл, соль.* Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару — куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой,

добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Индейка, вареная с овощами

Состав: *мясо индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: *нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.*

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделать на небольшие котлеты и поместить в пароварку. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Мясные голубцы

Состав: *говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец;* **для соуса***: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Манты с картофелем

Состав: *мука — 500 г, яйцо — 1 шт., соль, вода — 200 мл; для начинки: картофель — 1 кг, лук — 4 шт., топленое масло — 200 г, соль.*

Замесить тесто. Очистить и промыть картофель, нашинковать соломкой или нарезать кубиками по 0,5 на 0,5 см. Добавить топленое масло, заправить солью. На основе этой начинки приготовить манты. Варить на пару 30–35 минут. Можно полить сметаной или топленым сливочным маслом.

Пудинг из ягод

Состав: *ягоды — 500 г, сахар, мука — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., масло — 1 ст. ложка.*

Твердые ягоды или фрукты (крыжовник, вишня, слива) потушить, протереть через сито, добавить сахар. Варить массу до загустения, добавить муку, яичные желтки. Взбить в густую пену белки, добавить 2 столовые ложки сахара. Пену осторожно ввести в массу. В смазанную жиром форму выложить приготовленную массу и запечь в духовке в течение 20–30 минут. Клубнику, малину использовать целыми или растереть без предварительного прогревания. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Пудинг с тыквой

Состав: *рис — 4 ст. ложки, вода — 0,5 л, сахар — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., тыква — 500 г, орехи молотые — 0,5 стакана, изюм — 0,5 стакана, ванилин.*

Отварить рис в воде, снять с огня и охладить. Добавить по одному желтки, сахар, тыквенное пюре и ванилин. Смесь размешать и ввести взбитые в пену белки, молотые орехи и изюм. Выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и запечь в духовке.

Вишневый пудинг

Состав: *вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать

на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Овсяный кисель

Состав: *овсяная крупа геркулес — 100 г, вода — 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.

Кисель из черники

Состав: *черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г.*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из пареной калины

Состав: *калина — 150 г, сахар — 10 г, крахмал — 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *пшеничные сухари — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 55 г, вода — 600 г.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: *морковь — 2 шт., яблоки — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана.*

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог — 250 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, лимонный сироп — 2 ч. ложки, изюм — 50 г.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Мусс из брусники

Состав: *брусника — 300 г, яичные белки — 3 шт., мед или сахар.*

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу.

Мусс из кефира

Состав: *кефир — 0,5 л, яйца — 3 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин — 1 щепотка, апельсин или лимон — 1 шт., желатин — 20 г.*

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Мусс морковный

Состав: *морковь — 300 г, лимон — 0,5 шт., сахар, яичные белки — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, желатин.*

Морковь натереть на терке и потушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавляя в них по ложке остывшее морковное пюре. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом. При взбивании добавить разведенный желатин.

Неспецифический язвенный колит

Неспецифический язвенный колит — это довольно грозное хроническое заболевание толстой кишки, которое протекает с периодами обострения и относительного благополучия. Эта болезнь опасна развитием кишечного кровотечения и анемии, так как возникает язвенный дефект в стенке кишки.

При тяжелом течении острой фазы неспецифического язвенного колита врачами-диетологами предлагается так называемая элементная диета (бесшлаковая, безбалластная). Она обеспечивает максимальное щажение ранимой слизистой и дает ей возможность восстановиться. Состоит этот рацион не из продуктов, а уже из готовых питательных веществ: аминокислот, глюкозы, витаминов, минеральных веществ, пектинов и др. Так что кишечнику не приходится напрягаться. Все они способны всасываться уже в верхних отделах тонкого кишечника, что позволяет разгрузить нижние отделы тонкой и толстой кишок. Однако эта диета применяется только в лечебных учреждениях.

В острую фазу болезни, когда пациент находится в постели, рекомендуется питание, максимально щадящее слизистую оболочку кишечника.

При язвенном колите очень много белка теряется при кровотечении. Чтобы не развилась анемия и кроветворение протекало на должном уровне, больной должен получать белок.

Рекомендуются продукты:

— жидкие и протертые каши из манной крупы, крупяной муки, протертого риса,

— детские безмолочные каши, которые разводятся водой,

— предпочтение отдается животным продуктам: нежирные сорта мяса (говядины, телятины, мяса курицы, индейки, кролика) и рыбы, которые подаются в виде паровых суфле, кнелей, фрикаделек или пюре,

— паровой или белковый омлет,

— яйца в мешочек (до 2 яиц в день, но не больше),

— некрепкий чай без сахара,

— травяные отвары,

— компоты,

— кисели из некислых сортов ягод и фруктов,

— по мере стихания приступа включаются продукты, богатые веществами, способствующими кроветворению, и витаминами (в первую очередь С, А, К, группы В): печень, говяжий язык, красная и черная икра, грецкие орехи, морская рыба (треска, морской окунь и др.), нежирный творог и неострые сорта сыра,

— постепенно подключаются овощи и фрукты как незаменимый источник растительной клетчатки и витаминов.

Ограничиваются:

— углеводы, получаемые в виде сахаров,

— количество продуктов с грубой растительной клетчаткой сводится к минимуму.

Примерное меню

1-й завтрак: два яйца всмятку, молоко.

2-й завтрак: молоко.

Обед: суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый.

Полдник: крем молочный, отвар шиповника.

Ужин: каша рисовая молочная протертая, молоко.

На ночь: молоко.

Перловый молочный слизистый суп

Состав: *перловая крупа — 40 г, вода — 700 мл, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре

Состав: *говядина — 800 г, картофель — 10 шт., сливочное масло — 100 г, яйца — 4 шт., сливки — 1 бутылка.*

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из курицы

Состав: *курица — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки;* **для заправки***: яйца — 2 шт., молоко или сливки — 1*

стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: *рыба — 750 г, мука — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, лук — 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из риса

Состав: *рис — 1 стакан, масло — 3 ст. ложки, молоко — 3–4 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой

ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить разболтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: *филе рыбы — 140 г, сливочное масло — 40 г, мука для белого соуса — 30 г, молоко — 400 г, бульон — 300 г, сливки — 100 г, сельдерей — 10 г, гренки;* ***для кнели****: филе рыбы — 40 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 25 г, яичный белок — 0,2 шт.*

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель. *Приготовление кнели*. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: *чечевица — 300 г, лук — 30 г, морковь — 30 г, сельдерей — 30 г, макароны — 30 г, хлеб — 150 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 30 г, сливки — 60 г, соль.*

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь — 150 г, репа — 150 г, картофель — 200 г, лук-порей — 100 г, рис — 0,5 стакана, зеленый горошек — 100 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре «Кармен»

Состав: *белый соус — 1 кг, пюре из помидоров — 60 г, пюре из риса — 40 г, сладкий перец — 150 г, сливки — 150 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г.*

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

Суп-пюре картофельный

Состав: *картофель — 400 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 40 г, овощной отвар — 800 г, зелень — 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный

соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре морковный

Состав: *морковь — 320 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, яйцо — 0,25 шт., бульон — 700 г, рисовая крупа — 20 г, гренки — 40 г.*

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста — 200 г, масло — 40 г, мука — 40 г, сметана — 60 г, отвар — 800 г, зелень — 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, черствый белый хлеб — 20 г, молоко — 15 мл, сливочное масло — 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Мясные фрикадельки на пару

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, вода — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся растопленным маслом.

Мясной пудинг

Состав: *говяжья вырезка — 120 г, вода — 100 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, половина яйца.*

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: *мука и сливочное масло — по 1 ст. ложке, молоко — 300 мл.*

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Рыбные кнели

Состав: *рыбное филе — 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Овощное пюре

Состав: *морковь, цветная капуста — по 60 г, молоко, зеленые бобы и горошек — по 30 г, сливочное масло — 25 г, сахар — 1 ч.*

ложка.

Капусту, бобы и горошек отварить. Морковь тушить в небольшом количестве молока. Все охладить, пропустить через мясорубку или протереть. Добавить оставшееся горячее молоко, сахар и столовую ложку растопленного масла, вымесить до однородной массы, полить оставшимся маслом. Можно подавать с яйцом, сваренным в мешочек.

Рисовый рулет с фруктами

Состав: *рис — 50 г, молоко — 100 г, сливочное масло — 20 г, сахар — 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко — 50 г, чернослив или изюм — 20 г, вода — 50 мл.*

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

Омлет на пару

Состав: *молоко — 60 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 10 г.*

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом форму. Готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить кусочек масла.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, яйцо — 1 шт., картофель (для пышности) — 1 шт., соль — по вкусу.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, яйцо и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 45–50.

При таких пропорциях получается 9–10 средних котлет.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: *постная свинина — 500 г, лук — 5 шт., жареные орехи кешью — 1 ст. ложка, креветочная паста — 1 ч. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки, кинза — 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар — 1 ч. ложка, кокосовое молоко — 125 мл, яичные белки — 2 шт.*

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Котлеты из телятины

Состав: *мякоть телятины — 400 г, батона (без корок) — 100 г, соль.*

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Котлеты в молочном соусе

Состав: *мякоть говядины — 600 г, батон (без корок) — 60 г, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один

слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Рыба в пароварке

Состав: *рыба — 1 шт., лук — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, специи.*

Взять рыбу, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Котлеты из морского окуня

Состав: *филе морского окуня — 400 г, батона (без корки) — 100 г, яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

Суфле из трески

Состав: *филе трески — 400 г, молоко — 100 мл, мука — 1 ст. ложка, яйцо — 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, соль.*

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки,

растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Морковно-яблочное суфле на пару

Состав: *морковь — 75 г, яблоко — 75 г, половина яйца, манная крупа — 10 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Суфле из кабачков

Состав: *очищенный от кожуры и сердцевины кабачок — 800 г, молоко — полстакана, яйца — 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахарная пудра — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Тыква фаршированная

Состав: *тыква — 500 г, мясо — 300 г, рис — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а

затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу. Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Крем творожный

Состав: *творог — 100 г, молоко — 20 мл, сливочное масло — 10 г, половина яичного желтка, сахар, ванилин.*

Желток растереть с 2 чайными ложками сахара, добавить молоко и проварить, непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилином и половиной молока. Все тщательно перемешать, выложить в форму. Молоко и сахар взбить в густую пену и украсить крем.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг из лапши с яблоками

Состав: *мука — 400 г, вода — 6–8 ст. ложек, яйца — 3 шт., яблоки — 500 г, растительное масло — 2 ст. ложки, растительное масло для смазывания формы, сахар — 1 стакан, толченые сухари — 1 ст. ложка.*

Муку просеять на доску, вбить в нее яйца, добавить соль, воду, замесить крутое тесто. Разделить тесто на несколько частей, посыпать мукой, свернуть трубкой, сдвинуть на край доски и порезать лапшу острым ножом, разбросав по доске, чтобы подсохла.

Вскипятить воду в большой низкой кастрюле, посолить, всыпать в нее лапшу, перемешать и варить, покрыв кастрюлю крышкой. Когда лапша сварится, воду процедить, облить лапшу горячей водой и когда вода стечет, выложить на блюдо. Очищенные и нарезанные яблоки слегка потушить в кастрюле, добавив растительное масло и сахарный песок по вкусу. В лапшу положить половину стакана сахарного песка. Смазать форму растительным маслом, посыпать сухарями и выложить в нее чередующимися слоями лапшу и тушеные яблоки. Первым и последним слоем непременно должна быть лапша. Запекать пудинг в нежаркой духовке до тех пор, пока он не зарумянится. Готовому пудингу дать остыть, опрокинуть его на блюдо и подавать с любым сиропом.

Пудинг персиковый

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 100 г, сахар — 350 г, яйца — 6 шт., белый молотый миндаль — 50 г, ванилин, персики — 500 г, молоко — 300 г, сухарики — 50 г, соль.*

Молоко, сливочное масло, ванилин и соль размешать, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящее молоко, непрерывно помешивая, всыпать муку. Готовую массу немного охладить, добавить к ней 6 яичных желтков, 100 г сахара и все хорошо вымешать. Яичные белки, 60 г сахара взбить в крепкую пену и смешать с приготовленной массой. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее половину пудинговой массы, посыпать сверху молотым миндалем, сухариками, покрыть тонкими ломтиками персиков, а сверху — остальной частью массы. Форму поставить в печь (на пару) на 40 минут.

Приготовление подливы. Из оставшегося сахара и 300 г воды сварить сироп и добавить к нему нарезанные тонкими ломтиками персики (или абрикосы).

Пудинг с джемом

Состав: *мука — 230 г, сливочное масло — 120 г, сахарная пудра — 120 г, яблоки — 500 г, яйца — 2 шт., сливовый джем —*

70 г, молоко — 0,5 стакана, абрикосовый джем — 60 г, вода — 2 ст. ложки, соль.

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Желе из свежих груш

Состав: *груши без сердцевины — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.*

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

Желе из облепихи

Состав: *облепиха — 1 стакан, сахар — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.*

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Желе яично-молочное

Состав: *яичные желтки — 4 шт., молоко — 300 г, сахар — 120 г, желатин — 30 г, ванильный сахар.*

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в

порционную посуду и охладить до полного застывания.

Кисель молочный

Состав: *молоко — 4 стакана, сахарный песок — 100 г, крахмал — 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Кисель из сушеной черники

Состав: *черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из сушеных яблок

Состав: *яблоки — 200 г, сахар — 5 ст. ложек, крахмал — 3 ст. ложки, вода — 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Яблочный мусс на манной крупе

Состав: *яблоки без сердцевины — 300 г, сахар — 2 ст. ложки, манная крупа — 1,5 ст. ложки, вода — 500 г, лимонная кислота — 1–2 щепотки.*

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить. Подать мусс, полив сиропом.

Запоры, вызванные дискинезией кишечника

Продукты, входящие в ежедневный рацион, должны стимулировать перистальтику кишечника и обеспечивать полноценное пищеварение.

Для активного стимулирования перистальтики кишечника рано утром следует выпивать 1 стакан холодной воды с добавлением 1 чайной ложки яблочного уксуса и 1 чайной ложки меда или варенья.

Прием пищи должен быть регулярным и достаточно частым (4–5 раз в день).

На ночь можно выпить 1 столовую ложку нерафинированного растительного масла с 1 стаканом кефира или простокваши.

Из рациона исключить:

— кисели,

— слизистые и полужидкие каши,

— какао, любые виды шоколада,

— крепкий чай,

— айву, груши, вяжущие ягоды, репу, редьку, лук, редис и чеснок,

— свежие и консервированные грибы,

— пшеничный хлеб, сдобные изделия,

— жирное мясо, копченые и консервированные блюда,

— острые специи,

— полужидкие и слизистые каши,

— макаронные изделия,

— картофель, бобовые, свежую зелень, яблоки и виноград.

Рекомендуется употреблять:

— для обеспечения нормальной деятельности кишечника полезны блюда, содержащие много растительной клетчатки,

— свеклу, морковь, кабачки, цветная капуста, тыква, помидоры, листовые овощи,

— ржаной и отрубной хлеб,

— обильное питье,

— нерафинированное растительное масло,

— отруби, салаты из свежих овощей с яблочным уксусом или майонезом,

— минеральную воду с газом,

— супы на слабом бульоне с небольшим содержанием жира,

— нежирные сорта мяса и рыбы (способ приготовления при этом не имеет решающего значения),

— яйца, сваренные всмятку, и паровые омлеты.

— свежие фруктовые и овощные соки,

— инжир, финики, курагу, чернослив,

— кисломолочные продукты — простокваша, кефир, ацидофилин и напитки с бифидобактериями.

— каши должны быть только рассыпчатыми. Следует отдавать предпочтение гречневой и перловой крупе, поскольку именно в них содержится больше всего клетчатки.

Примерное меню

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, ацидофилин.

2-й завтрак: салат из свежих овощей.

Обед: щи на нежирном бульоне, котлеты мясные с перловкой, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, финики, курага.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, компот из фруктов.

На ночь: бифидок.

Салат из моркови и свеклы

Состав: *свекла — 1 шт., морковь — 2 шт., зеленый рубленый лук — 1 ст. ложка, майонез — 3 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови и смородины

Состав: *морковь — 400 г, красная смородина или клюква — 150 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: *морковь — 5 шт., майонез — 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса — 3 ст. ложки.*

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: *свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: *свекла — 3 шт., клюква — 0,5–1 стакан, сахар, сметана — 0,5 стакана или растительное масло — 1 стакан.*

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из печеной свеклы

Состав: *свекла — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат «Иоланта»

Состав: *сельдерей — 200 г, свекла — 200 г, морковь — 200 г,*

оливковое масло — 40 г, винный 3 %-й уксус — 20 г, соль.

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Салат «Валентина»

Состав: *салат — 2 шт., вареное яйцо — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус — 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.*

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

Салат «Провансаль»

Состав: *салат — 1 шт., помидоры — 3 шт., вареные яйца — 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез — 40 г, зелень.*

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

Салат из моркови с крапивой

Состав: *морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец — 6 стручков, листья крапивы — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, морковь — 1 шт., зелень мяты — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Щи рыбные

Состав: *филе трески — 300 г, вода — 2 л, морковь — 2 шт., корни сельдерея и петрушки — по 1 шт., мука — 25 г, яичный желток — 1 шт., соль, перец;* ***для фрикаделек****: филе — 300 г, яичные белки — 2 шт., крахмал — 30 г, сметана — 25 г, орехи — 10 г, соль.*

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5–10 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10 минут.

Щи с крупой

Состав: *крупа — 20 г, томат-паста — 50 г, квашеная капуста — 200 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, жир — 20 г, бульон или вода — 850 г, соль.*

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль. Подать со сметаной и зеленью.

Щи зеленые с рыбой

Состав: *рыба — 1 кг, щавель и шпинат — по 300 г, петрушка и сельдерей — по 1 корню, морковь — 2 шт., лавровый лист, перец — 3–5 горошин, зеленый лук — 50 г, мука и масло — по 1 ст. ложке, сметана — 100 г, соль, перец молотый.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь, слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 минут.

Борщ с мидиями

Состав: *мороженые мидии — 100 г, свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 15 г, вода — 800 г, картофель — 80 г, соль, сметана, зелень.*

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и обжарить с луком.

Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью, уксусом и сахаром.

Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ зеленый

Состав: *свекла — 3 шт., картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, лук — 1 шт., зеленый лук — 50 г, щавель — 1 стакан, шпинат — 1 стакан, пшеничная мука — 1 ст.*

ложка, томат-паста — 4 ст. ложки, маргарин — 3 ст. ложки, сахар, соль, уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, добавить жир, томат-пасту и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, поджарить. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и варить борщ до готовности. За 10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук. Заправить специями (лавровый лист, перец). Перед подачей борщ заправить сметаной и рубленой зеленью.

Похлебка

Состав: *пшенная крупа — 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок — 1 стакан, лук — 1 шт., листья крапивы — 1 ст. ложка, сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

Суп с лимоном

Состав: *телятина — 500 г, рис — 0,5 стакана, вода — 3 л, лимон — 1 шт., петрушка, морковь — 2 шт., сельдерей, мука — 1 ст. ложка, сметана — 1 стакан, желтки — 2 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.*

Сварить телятину с мелко нарезанными кореньями. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть. В миску для супа положить тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и, вымешав, подать на стол.

Цыпленок с огурцами

Состав: *цыпленок — 1 кг, сливочное масло — 140 г, соленые огурцы — 800 г, лимон — 1 шт., хлебные крутоны — 125 г, соль, перец, свежая зелень, бульон — 1 стакан.*

Приготовленные филе и ножки цыпленка посолить, поперчить, уложить в кастрюлю с толстым дном и обжарить со всех сторон, затем залить стаканом бульона и соком лимона, добавить зелень и тушить до мягкости. Для гарнира будут хороши огурчики, которые для этого освободить от кожицы и семян, нарезать ромбиками и припустить в воде с маслом до мягкости.

На подсушенные крутоны поместить готовое филе и окорочка цыпленка, полить соком, в котором они тушились, а рядом выложить подготовленные огурчики. Можно добавить зелень салата.

Свинина в сыре

Состав: *мясо свинины — 500 г, растительное масло — 70 г, соль, перец;* ***для кляра:*** *яйцо — 1 шт., тертый сыр — 50 г, мука — 30 г, молоко — 20 г; салат из свежих помидоров, тертый хрен.*

Постное мясо свинины нарезать кусочками по 120 г, отбить, придать овальную форму, посолить, поперчить и опустить в кляр, приготовленный из яйца, молока, муки, соли и натертого сыра (см. Осетрина в тесте), затем быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в растительном масле. Подать с салатом из свежих помидоров и тертым хреном.

Сайра с помидорами

Состав: *сайра — 500 г, помидоры свежие — 400 г, чеснок — 3 дольки, масло растительное — 4 ст. ложки, перец красный молотый, сахар, петрушка (зелень), укроп, соль.*

Очищенную сайру нарезать на кусочки шириной до 5 см. Посолить и посыпать красным молотым перцем. Свежие помидоры нарезать дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить на медленном огне при закрытой крышке, охладить и протереть через сито. Заправить толченым чесноком с солью, тонко измельченной зеленью петрушки и укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Сайру обжарить до полуготовности, залить протертыми помидорами и поставить в жарочную печь. Дать остыть. Вместо сайры можно использовать скумбрию.

Жерех запеченный

Состав: *жерех — 500 г, мука — 1 ст. ложка, масло топленое — 2 ст. ложки, хлеб белый (крошки) — 120 г, молоко — 0,5 л, сыр тертый — 2 ст. ложки, сметана — 0,4 стакана, перец черный молотый, соль.*

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на топленом масле. Обжаренную рыбу положить на смазанное маслом блюдо или сковороду. Сырое яйцо смешать с молоком, посолить, добавить тертый сыр и крошки белого хлеба. Этой смесью залить куски рыбы, полить растопленной разогретой сметаной и запечь.

Подать рыбу в горячем виде на той же сковороде, на которой она запекалась. Посыпать зеленью.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречка — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста — 1 кочан, гречка — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, вода — 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречка — 200 г, очищенные кабачки — 250 г, вода — 500 мл, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша перловая

Состав: *перловка — 1 стакан, молоко — 750 мл, сахар, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой. Подавать со сливочным маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *очищенная тыква — 1 кг, молоко — 2 стакана, рис — 100 г, сахар, топленое масло, соль.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, сливочное или растительное масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, пожарить на сковороде в растительном или сливочном масле, посыпав солью. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно пожарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки жареные с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, сливочное масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Чернослив, фаршированный творогом

Состав: *чернослив — 150 г, творог — 60 г, сахар — 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов — 30 г, ликер — 15 г.*

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Готовый чернослив полить ликером и посыпать измельченными орехами. Подать фаршированный чернослив горячим.

Кефир со сливами и медом

Состав: *кефир — 1 л, сливы без косточек — 300 г, мед — 100 г, печенье — 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Дисбактериоз кишечника

Дисбактериоз кишечника имеет множество клинических проявлений и затрагивает весь желудочно-кишечный тракт, несмотря на то что основные изменения все же происходят в толстой кишке.

Лечебное питание строится с учетом того заболевания, на фоне которого дисбактериоз развился, а также с учетом основных проявлений болезни (например, поноса, выраженного газообразования, гнилостно-бродильных процессов в кишечнике, нарушения переваривания и всасывания).

Питание должно быть дробным (не менее 4 раз в сутки). Есть следует строго в определенное время, надо соблюдать режим питания. При снятии приступа употребляются продукты для восстановления нормальной микрофлоре кишечника.

Исключаются продукты:

— белокочанная капуста,

— бобовые: горох, соя, фасоль, бобы,

— хлеб грубого помола и с отрубями, сами отруби,

— грибы,

— животные жиры,

— мясо, мясные бульоны,

— курица,

— куриные бульоны,

— жирная рыба,

— напитки, содержащие углекислый газ,

— уменьшить количество цельного молока, так как оно также может усилить метеоризм.

Включаются продукты:

— блюда из пшеницы, риса, кукурузы, гречи, овса, проса,

— больше овощей: моркови, кабачков, цветной капусты, тыквы и спелых помидоров без кожицы,

— спелые фрукты и ягоды некислых сортов (без кожицы),

— растительное масло,

— молочнокислые продукты: кефир, простокваша, ряженка, варенец, кумыс, айран; «Бифидок», «Биокефир», «Вита», «Кисломолочный лактобактерин», «Лактофидус», «Биофруктолакт».

Примерное меню (протертое)

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша рисовая молочная

протертая, чай с молоком.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

Полдник: отвар шиповника, сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Примерное меню (непротертое)

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком.

2-й завтрак: творог свежий некислый, отвар шиповника.

Обед: суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под соусом бешамель, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.

Полдник: отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

Ужин: рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.

На ночь: молоко.

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Кислый картофельный суп

Состав: *картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Свекольник

Состав: *свеклы — 150 г, сметаны — 50 г, сахара — 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих — 75 г, салата лиственного — 10 г, петрушки, укропа — 5 г, отвара свеклы — 300 г.*

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп картофельный

Состав: *картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, вода — 700 г, соль.*

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую

подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп из крапивы и риса

Состав: *листья крапивы — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода —*

250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *4,5 ст. ложки соевой муки, 4,5 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1,5 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с

яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Треска в пароварке с овощами

Состав: *треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.*

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Овощи на пару

Состав: *цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло — пропорции по выбору.*

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления — 20 минут.

Запеканка овощная

Состав: *капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г,*

сахарный песок — 3 ст. ложки, соль; ***для соуса****: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Припущенные овощи положить в сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно. *Соус.* Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Цветная капуста отварная

Состав: *цветная капуста — 800 г, соль, вода, оливковое масло — 4 ст. ложки, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.*

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом — это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и посыпать сухарями.

Картофель, сваренный на пару

Состав: *картофель — 500 г, соль.*

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Морковь тушеная

Состав: *морковь — 800 г, оливковое масло — 100 г, вода, соль, сахарный песок.*

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюлю налить оливковое масло, положить в него морковь, помешивая, разогреть, добавить немного воды, соль и

сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Помидоры фаршированные

Состав: *помидоры — 500 г, рис — 100 г, отварное мясо — 75 г.*

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный оливковым маслом противень и запечь в духовке.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: *помидоры — 1 кг, рыба (щука или треска) — 500 г, лук — 100 г, жир — 100 г, мука — 50 г, молоко –100 г, яичный белок — 2 шт., петрушка, перец, соль, рис, клубника.*

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и сварить. Из клубники, рассыпчатого риса, молока, взбитого белка приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус вареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, оливковое масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду с оливковым маслом выложить ломтики в один ряд и разогреть с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: *яблоки — 2 шт., шиповник сушеный — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, корица, сухарики — 50 г, вода — 500 г.*

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить Сухарики подать к супу.

Яблочный зефир

Состав: *яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.*

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень. Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Пудинг из ревеня

Состав: *ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, белки — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.*

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную оливковым маслом и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с фруктовым соком.

Выздоровление после различных заболеваний кишечника

Цель рекомендуемых ограничений — уменьшение нагрузки на печень, стимулирование восстановительных и компенсаторных процессов с помощью усиленной выработки желчи, повышенной ферментативной активности и избыточного продуцирования необходимых организму белков.

Рацион при этом физиологически полноценен и содержит нормальное количество белков, углеводов и жиров, а также обеспечивает все потребности восстанавливающегося после болезни организма. Большую часть блюд следует отваривать или готовить на пару. Овощи и каши также можно запекать в духовке (без подрумянивания).

Разрешаются продукты:

— подсушенный пшеничный и ржаной хлеб, сухари, галеты, бисквит, 1–2 раза в неделю можно употреблять выпечку без масла и творожные ватрушки,

— супы, сваренные на воде, молоке или овощном бульоне, с добавлением овощей и круп, борщи, свекольники, щи,

— постное мясо (говядина, мясо птицы) без сухожилий, отварное, приготовленное на пару или запеченное в духовке, а также нежирная рыба, отварная или обработанная паром,

— белковые омлеты, сваренные всмятку яйца,

— рассыпчатые или вязковатые каши, пудинги, крупяные запеканки, отварные макаронные изделия и запеканки из них, овсяная и гречневая каша с творогом или свежим молоком,

— блюда из сырых, отварных и тушеных овощей и зелени (кроме шпината и щавеля),

— компоты, кисели и желе из сладких фруктов и ягод, варенье, джем, натуральный светлый мед,

— молочные соусы, сметана, овощные соусы без муки и сливочное масло,

— специи (тмин, укроп, ванилин, корица),

— из молочных продуктов предпочтительны молоко (натуральное, концентрированное, сгущенное, сухое), некислые кефир и простокваша, творожные запеканки, вареники,

— неострые закуски, например пресный сыр, язык, рыбное заливное, вареная колбаса,

— несоленая сельдь, черная икра, постная ветчина, овощные и фруктовые салаты (в небольшом количестве),

— из напитков лучше всего употреблять слабый чай с

лимоном или молоком, некрепкий кофе, отвар плодов шиповника коричного, разбавленные соки из овощей, некислых фруктов и ягод,

— сливочное масло следует включать в рацион понемногу, лучше заменять его растительным.

В течение дня рекомендуется выпивать не менее 2 л жидкости (включая супы, компоты, соки).

Следует исключить:

— хлеб ржаной, свежий, изделия из сдобного и слоеного теста,

— крепкие, жирные бульоны, молочные, щи, борщи, рассольник, окрошку, суп из бобовых, грибов,

— жирные сорта, утку, гуся, большинство колбас, копчености, консервы,

— жирные виды рыбы, соленую, копченую, консервы,

— острые, соленые сыры, молочные продукты с повышенной кислотностью,

— яйца вкрутую, жареные,

— бобовые,

— ограничить капусту белокочанную, свеклу, зеленый горошек — в отварном виде,

— редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, брюкву, репу, щавель, шпинат, грибы,

— острые и жирные закуски, копчености, консервы,

— абрикосы, сливы, инжир, финики, ягоды с грубой кожицей, мороженое, шоколад, пирожные,

— острые и жирные соусы, горчицу, хрен, перец,

— виноградный, сливовый, абрикосовый соки,

— сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Жареные блюда, чеснок, лук, грибы, редис, репа, редька, шпинат и щавель должны быть полностью исключены из рациона. Для того чтобы диета все же была разнообразной, рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов.

Примерное меню

1-й завтрак: яйца всмятку, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоки свежие.

Обед: суп на мясном бульоне, плов из отварного мяса, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре, пудинг творожный, запеченный, чай.

На ночь: кефир.

Мельничий салат

Состав: *стручковый перец — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы — 400 г, репчатый лук — 100 г, укроп и петрушка — 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы — кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав: *сладкий перец — 250 г, помидоры — 300 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 2 дольки, соль, лимонный сок — 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: *свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Заливное из говядины или телятины

Состав: *вареное мясо — 500 г, мясной ланспик — 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, также зелень и майонез, соус хрен;* ***для ланспика:*** *мясной бульон, желатин — 40 г;* ***для оттяжки:*** *яичный белок, бульон, лимонный сок.*

Отварную или жареную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их на маленькие протвешки или в формы, украсить вареными овощами, зеленью, майонезом, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду.

Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон.

Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капусты белокочанной — 100 г, свеклы — 70 г, картофеля — 60 г, моркови — 15 г, сельдерея — 5 г, помидоров — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г, воды — 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофельный суп с кабачками

Состав: *морковь — 1 шт., петрушка — 10 гр, лук-порей — 1/4 стебля, картофель — 5–6 шт., кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., помидор — 2 шт., масло топленое — 4 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, соль, зелень укропа и петрушки.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое

масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с рисом

Состав: *морковь — 3 шт., петрушка — 2 шт., лук репчатый — 2 шт., картофель — 5–6 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, соль, зелень укропа по вкусу.*

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Суп «Лето»

Состав: *баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: *филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) — 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) — 20 шт., петрушка — 1 ч. ложка, масло оливковое — 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) — 2 ч. ложки, помидор черри — 16 шт., брынза — 100 г.*

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, петрушку, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Лейденская смесь

Состав: *мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.*

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и

подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Запеченный язык

Состав: *язык — 500 г;* ***для соуса****: масло — 40 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сыр — 30 г, лимонный сок — 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Котлеты куриные рубленые

Состав: *мякоть курицы — 600 г, хлеб — 60 г, молоко — 60 г, оливковое масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г.*

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко

нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: *скумбрия — 600 г, перец сладкий стручковый — 200 г, лук-порей — 200 г, помидоры — 800 г, сухари — 1,5 ст. ложки, масло оливковое — 80 г, лимон — 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Запеканка овощная

Состав: *капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль;* ***для соуса:*** *молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Гречневая каша с мозгами

Состав: *гречневая крупа — 2 стакана, мозги — 300 г, соль — 1,5 ч. ложки, уксус — 1 ч. ложка, масло — 3 ст. ложки, перец, лавровый лист.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Для этого гречу залить холодной водой в пропорции 1:2 и проварить на небольшом огне до готовности. Мозги поместить на 15 минут в холодную воду, затем снять с них пленку, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, перец, лавровый лист, уксус и поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с плиты. Мозги вынуть из воды, нарезать ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Потом смешать их с кашей и все вместе прожарить в течение 5–10 минут.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: *груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, простокваша — 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Паштет со сливами

Состав: *овсяные хлопья «Геркулес» — 50 г, слива — 400 г, орехи — 2–3 ст. ложки, молотая корица.*

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и

примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Яблочный зефир

Состав: *яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.*

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень. Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Салат из тыквы, яблок и дыни

Состав: *тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.*

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.